

氏名: _____

記述項目	あなたの記述欄
<p>1. 問題を記述する</p> <p>あなたが抱える問題について記入して下さい(あなたが大失敗を防ぐために取る安全行動も含む)。</p>	
<p>2. 仮説を立てる</p> <p>あなたが持っている信念に基づいて考え、行動したとしたら、どのような結果になると思うか、あなたの仮説を立てて下さい。</p>	<p>仮説の確信度(1~100%):</p>
<p>3. 代替仮説を立てる</p> <p>誤った思考に代わる代替思考に基づいて考え、行動したとしたら、どのような結果になると思うか、あなたの仮説を立てて下さい。</p>	<p>代替仮説の確信度(1~100%):</p>
<p>4. 仮説の検証方法</p> <p>第2項・第3項で立てた仮説の真偽を検証するため、あなたは実生活においてどのような具体的な行動を取るか記入して下さい。</p>	
<p>5. 実験結果</p> <p>実験の結果、あなたはどのように感じ、反応したかを記述して下さい。またあなたの周囲の人々の行動や反応も併せて記入してください。</p>	
<p>6. 実験結果の分析</p> <p>実験結果を客観的に分析して下さい。また、第2項・第3項で立てた仮説および代替仮説がどの程度の確信度に変化したか記入して下さい。</p>	<p>仮説の確信度(1~100%): _____ , 代替仮説の確信度(1~100%): _____</p>

1→2→3→4→5→6の順に記入してください。